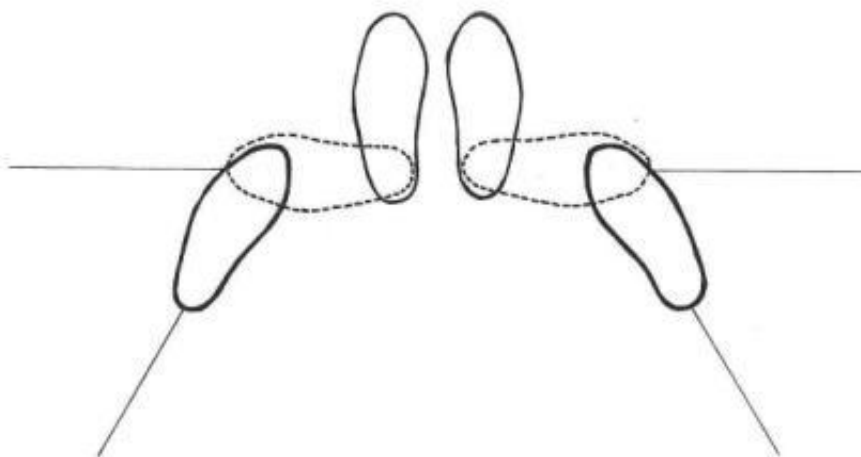


DE VING TSUN BASISSTAND

Geschreven door Gert-Jan Ketelaar
Hoofdtrainer van de United Ving Tsun Kung Fu Society
www.vtkf.nl

Opening van de eerste en tweede vorm

- ❖ Sta rechtop, plaats je voeten dicht bij elkaar maar niet tegen elkaar aan, laat je armen ontspannen hangen en kijk op ooghoogte naar voren.
- ❖ Til je armen voor je lichaam omhoog totdat ze exact horizontaal zijn, je handen wijzen voorwaarts, je armen op schouderbreedte en evenwijdig aan elkaar, je handen met de palmen omlaag.
- ❖ Trek beide handen gelijktijdig terug naar de zijkant van je lichaam. Halverwege de terugtrekkende armbeweging, draaien je handen 180 graden om hun eigen lengte as en veranderen de handen in losse vuisten. De onderarm hoort zo hoog te worden gehouden als mogelijk is, zonder de schouder positie te verstoren. De vuist moet zo dicht mogelijk bij de oksels worden gehouden. Je vuisten dienen niet tegen het lichaam te worden aangedrukt, maar houdt een klein beetje ruimte tussen je armen en je lichaam. Aan het einde van de beweging zijn de voorkanten van je vuisten gelijk aan de voorzijde van je borst, gezien vanaf de zijkant. Je onderarm moet evenwijdig aan de grond worden gehouden. Je ellebogen wijzen nu naar achteren en de vuisten voorwaarts.
- ❖ Buig je knieën en houdt daarbij je bovenlichaam rechtop.
- ❖ Draai je voeten ver naar buiten met de hiel van de voet als draaipunt. De voeten horen nu bijna op een lijn met elkaar te staan.
- ❖ Draai je hakken van je voeten naar buiten door het voorste deel van je voet als draaipunt te gebruiken. Je voeten zouden nu enigszins naar binnen moeten wijzen.
- ❖ De voeten staan dan wijder uit elkaar dan de breedte van de heup, je knieën gebogen en duw je heup naar voren.



Waarom deze stand?

Door in de basisstand te staan in de Siu Nim Tau, conditioneren we het lichaam en leren we een positie aan die sterker, beter in balans en mobieler is dan de gemakkelijke houdingen die we van nature aannemen. In de 'gemakkelijke' houdingen van ons dagelijkse leven, staan we met voeten naar buiten, benen gestrekt, armen omlaag en de ellebogen naar buiten, trainen eigenlijk tegen de Ving Tsun methode in. Deze houdingen nemen we dus de overige tijd aan wanneer we niet trainen. Wanneer je dus (maar) twee uur per dag Ving Tsun traint dan train je tevens 22 uur per dag daar ook weer tegenin met de ontspannen houdingen tijdens zitten, lopen, slapen, tv kijken, schrijven, lezen of bijv. koffie zetten. Het punt dat ik hiermee duidelijk wil maken is dat je om ontwikkeling te maken en resultaten te krijgen, sommige dingen in training moet overdrijven, omdat onze dagelijkse routine alles altijd weer afzwakt.



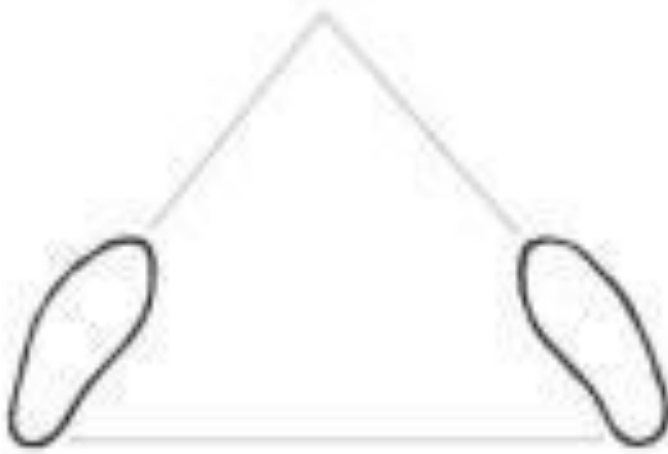
De SNT stand waarbij de beide voeten sterk naar binnen zijn gedraaid is dan ook geen vechthouding maar brengt tegengewicht in de schaal om uiteindelijk te zorgen dat je voeten meer naar binnen zullen staan tijdens het vechten. De voeten naar binnen geeft meer kracht aan de armen doordat deze stand het geheel meer ondersteunt. De kracht moet over het hele lichaam worden verdeeld waarbij alle punten zoals de voeten, knieën, heupen en schouders een even belangrijke rol spelen. Hoewel de SNT-stand op zich niet geschikt is voor een gevecht, zijn toch alle andere standen in Ving Tsun een voorvloeiing van deze stand. Het fungeert als een soort model of blauwdruk.

De stand leert je ook een correcte positie: hoofd rechtop, rug recht en schouders op gelijke hoogte. Dat alles zorgt ervoor dat wanneer je beweegt je meer controle hebt over je eigen zwaarte punt, met andere woorden je balans is niet gecompenseerd is. In Ving Tsun doen we niet aan ontwijken we niet en ook leunen we niet naar voren voor meer 'reach', zoals bij bijvoorbeeld boksen. Die acties brengen je in een kwetsbare positie. Daarmee bedoel ik dat het wel mogelijk is om de eerste aanval van je tegenstander te vermijden, maar dat het niet mogelijk is om de tweede aanval op dezelfde manier te ontwijken, mocht de tegenstander besluiten door te gaan met aanvallen.

Het gaat er in de Siu Nim Tau om het trainen van specifieke zaken en niet als zodanig direct gevechtstechnieken. Het gaat om het conditioneren van de spieren en de aandacht voor de juiste motoriek en beweging die later worden gebruikt in een gevecht. Daarbij zijn details van groot belang. Zelfs de achterste hand in Siu Nim Tau die naast het lichaam wordt gehouden is even belangrijk als de bewegende hand. Deze hand is niet gewoon tijd aan het verspillen totdat hij wordt ingezet voor de volgende sectie. De training is gericht op het continue hoog houden en in positie houden van beide armen.

Tenslotte is er ook nog het psychologische aspect, een grotendeels miskent deel van Ving Tsun. De training is niet bedoeld om comfortabel of gemakkelijk te zijn, maar is meer een mentale oefening in doorzettingsvermogen.

De driehoek



In de basisstand vormen de voeten een gelijkzijdige driehoek met de hak van de voeten als hoeken van de driehoek aan de basislijn. Een driehoek maakt een veel sterker afgebakend figuur dan de rechthoek die zou ontstaan wanneer de voeten evenwijdig van elkaar staan. Het doel van de stand is het krijgen van een goede balans en sterke grip met de grond

wanneer een kracht of confrontatie met een tegenstander plaatsvindt. De driehoek structuur is zowel stabiel (omdat het gewicht gelijk verdeeld is), als mobiel (omdat het mogelijk is heel simpel vanuit de neutrale stand in iedere richting te gaan).

De afstand tussen de voeten wordt tijdens het trainen ook bepaald door de voetmaat van een persoon, welke gewoonlijk in verhouding staat tot zijn lichaamslengte. Zo ontstaat een stand die qua anatomie goed in verhouding is tot de lichaamslengte. De afstand tussen de voeten moet in elk val wijder zijn dan heupbreedte. De stand wordt steeds gestart van hetzelfde uitgangspunt, waardoor het mogelijk wordt, door herhaaldelijk te trainen, de afstand tussen de voeten te perfectioneren. Ook is slechts één afstand tussen de voeten optimaal voor een individu, waarbij gedacht moet worden aan zowel stabiliteit als mobiliteit.

Door in de Siu Nim Tau constant met de voeten naar binnengekeerd te staan wordt ook de basis gelegd worden voor de stand tijdens het lopen. Bij het lopen in Ving Tsun heb je natuurlijk wel één voet naar voren, maar is vooral de achterste voet geneigd om naar buiten te wijzen. Daardoor zou je veel stabiliteit en ondersteuning van de armbewegingen kunnen verliezen. Door met beide voeten naar binnen gekeerd te staan in de Siu Nim Tau en daarbij alle armbewegingen te trainen worden gelijktijdig beide benen getraind.

Je traint er dus voornamelijk dat je achterste voet niet naar buiten gaat tijdens het lopen. Dankzij de basisstand hoef je niet de Siu Nim Tau eerst met de linker voet voor en daarna met de rechtervoet voor te trainen. Beide benen gelijktijdig trainen is efficiënt en bespaart kostbare tijd.

Aandachtspunten:

- hakken naar buiten
- juiste afstand tussen de voeten
- driehoekvorm van de voeten
- bovenlichaam en hoofd rechtop
- vuisten zo hoog mogelijk opgetrokken
- vuisten niet tegen het lichaam aan
- onderarmen wijzen recht naar voren
- geen knik in de polsen
- ellebogen naar binnen en recht achter de vuisten
- de heup naar voren gedrukt

Recht tegenover je tegenstander

Gecombineerd met de armen maakt de stand het mogelijk om de voorwaartse druk van je tegenstander te weerstaan door het naar de grond te sturen via correcte ondersteuning van **zes punten: pols, elleboog, schouder, heup, knie en voet**. Het naar voren hebben van de heup speelt hierbij een grote rol. Vele beoefenaren slagen hier niet in wanneer ze draaien of bewegen en daardoor 'breekt' hun stand. Wanneer de kracht of druk een bepaald punt bereikt dan is een goede stand alleen niet voldoende. Dan moet je de stand kunnen draaien, waarbij je de kracht een sterkere impuls geeft of de stand bewegen (lopen) waardoor de kracht zich verplaatst. Uiteindelijk bereidt de basisstand ons voor op de strategie van 'facing' waardoor je recht voor je tegenstander komt te staan. Dit is heel belangrijk in Ving Tsun, omdat het mogelijk maakt beide handen gelijkwaardig te kunnen gebruiken en gelijktijdig te kunnen aanvallen en verdedigen. Dit is mogelijk omdat de beide handen op gelijke afstand zijn van het doel, wanneer je recht tegenover je tegenstander staat. Daarop doorgaand wordt door het 'bezetten' van het midden en het beschermen van de ruimte recht voor je het moeilijker gemaakt voor een tegenstander om jou aan te vallen omdat hij daardoor minder mogelijkheden (ruimte) heeft.

Visueel versus Gevoel

De stand moet ook een evolutie doormaken van visueel en fysiek naar mentale koppelingen en expressie. De fysieke aspecten kunnen worden geholpen door de zes punten te gebruiken zoals eerder genoemd. Dit geeft ons het juiste gevoel van stand, balans en 'facing' tijdens het trainen. De stand is het geraamte van het geheel dat stabiliteit geeft wanneer we ons bewegen. Maar zoals alle basisposities moet je deze ook zien als trainingshulpmiddelen. Zodra je 'gevoel' voor een goede stand hebt ontwikkeld, met kracht heb leren omgaan in diverse situaties en je stand hebt leren herstellen, moet je de trainingshulpmiddelen ook los kunnen laten en je natuurlijker gedragen tijdens het vechten.

Wanneer je vaardigheden groeien zou de stand 'gevoeld' moeten worden en niet alleen visueel bekeken. Hoever je knieën gebogen moeten zijn moet worden afgestemd op je doel en niet uitgaande van het toepassen van 100% theorie in praktijk (te robotachtig). Maar net genoeg gebaseerd op de eisen. Wanneer je te gefixeerd beweegt en te krampachtig vasthoudt aan richtlijnen, zowel fysiek als mentaal, laat dit weinig ruimte over voor bijstellen en verbeteringen.